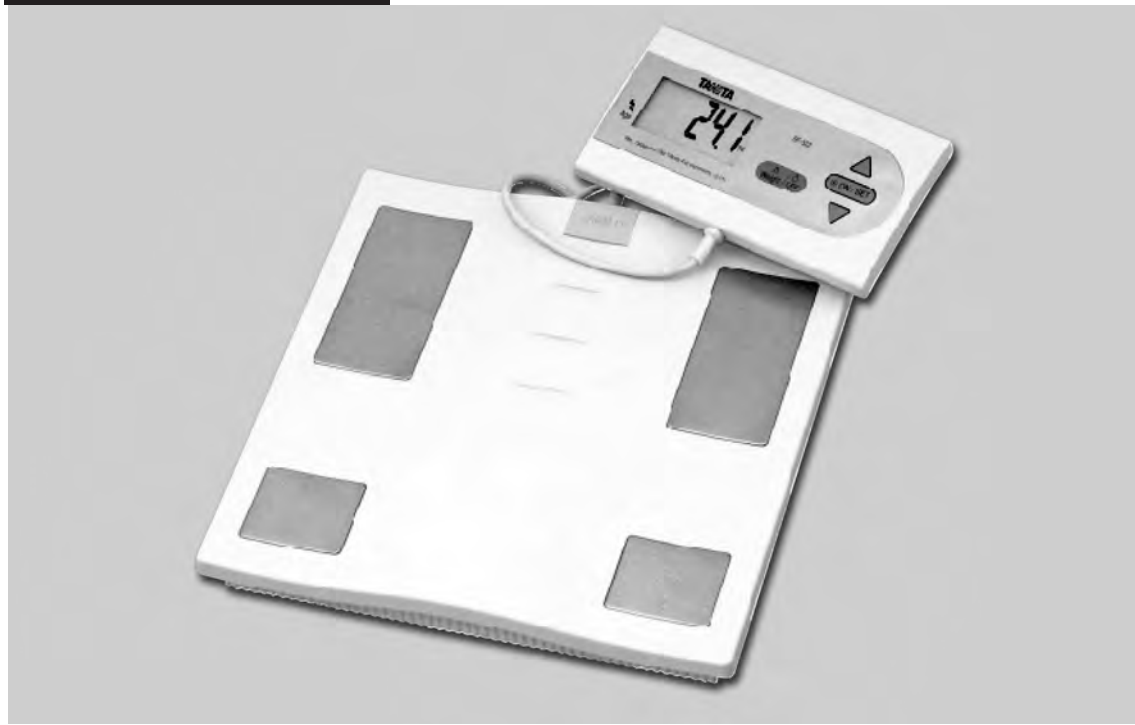
TANITA

Monitoring Your Health

BF-522

Body Fat Monitor / Scale



GB **Instruction Manual**
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D **Bedienungsanleitung**
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F **Mode d'emploi**
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL **Gebruiksaanwijzing**
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I **Manuale di Istruzioni**
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E **Manual de instrucciones**
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

P **Manual de instruções**
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Corporation
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Europe GmbH
Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita France S.A.
Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

©2003 Tanita Corporation

BF5227801(1)

(GB) Table of Contents

NTRODUCTION 1
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE ... 2
FEATURES AND FUNCTIONS 3
PREPARATIONS BEFORE USE 4
INSTALLING THE DISPLAY BOX 4
HANDLING TIPS 5
USEFUL FEATURES 5
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION 5
CHANGING THE WEIGHT MODE 6
GETTING ACCURATE READINGS 6
HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE 7
TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY 8
TROUBLESHOOTING 8

(D) Inhaltsverzeichnis

NTRODUCTION 9
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS 10
MERKMALE UND FUNKTIONEN 11
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH 12
INSTALLATION DER DISPLAYBOX 12
TIPPS ZUM UMGANG MIT DEM GERÄT 13
NÜTZLICHE FUNKTIONEN 13
AUTOMATISCHES ABSCHALTEN 13
SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE 13
MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS 14
NUR-GEWICHT-FUNKTION 15
FEHLERSUCHE 15

(F) Table des matières

INTRODUCTION 16
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE 17
CARACTÉRISTIQUES 18
AVANT UTILISATION 19
INSTALLATION DU BOÎTIER D'AFFICHAGE 19
CONSEILS DE MANIPULATION 20
FONCTIONS 20
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE 20
COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS 20
CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE 20
LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT 21
DÉPANNAGE 22

(NL) Inhoudsopgave

NTRODUCTIE 23
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE 24
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES 25
VOORBEREIDINGSMAATREGELEN 26
DISPLAY INSTALLEREN 26
TIPS VOOR GEBRUIK 27
HANDIGE EIGENSCHAPPEN 27
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE 27
AFLEESNAUWKEURIGHEID 27
METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE 28
ALLEEN GEWICHT BEPALEN 29
FOUTOPSPORING 30

(I) Indice

NTRODUZIONE 30
PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO 31
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ 32
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO 33
INSTALLAZIONE DELLA SCATOLA DEL DISPLAY 33
SUGGERIMENTI PER L'USO 34
FUNZIONALITÀ UTILI 34
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO 34
RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI 34
COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO 35
MISURAZIONE DEL SOLO-PESO 36
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 36

(E) Índice de materias

INTRODUCCIÓN 37
PLOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORA ... 38
PRESTACIONES Y FUNCIONES 39
PREPARACIONES ANTES DEL USO 40
INSTALACIÓN DEL MÓDULO DE PANTALLA 40
RECOMENDACIONES DE MANEJO 41
PRESTACIONES ÚTILES 41
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO 41
CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS 41
CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL 42
CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE 43
RESOLUCIÓN DE FALLOS 43

(P) Tabela de conteúdo

INTRODUÇÃO 44
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO 45
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES 46
PREPARATIVOS ANTES DO USO 47
INSTALAR A CAIXA DO VISOR 47
DICAS DE MANUSEIO 48
FUNÇÕES ÚTEIS 48
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO 48
OBTENDO LEITURA PRECISA 48
COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO 49
SOMENTE A LEITURA DO PESO 50
LOCALIZANDO DEFEITOS 50

INTRODUCTION

Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

⚠ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The Tanita Body Fat Monitor/Scales are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.

Pregnant women, dialysis patients and people with edema are advised to regard the % body fat readings as reference (not absolute) values for monitoring changes only.

Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.

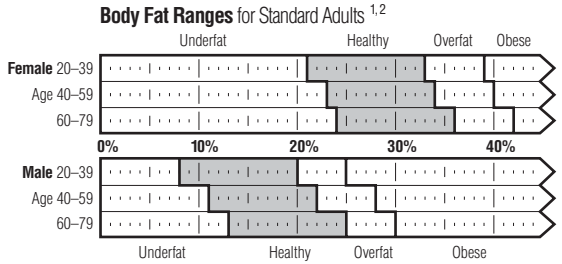
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to determine your body fat percentage at home as easily as you measure your weight.

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage is the percentage of fat in your body. Too much body fat has been linked to conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes, cancer, and other disabling conditions.



[1] *Based on NIH/WHO BMI Guidelines.*

[2] *As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.*

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

The BIA Method

Tanita Body Fat Monitor/Scales use the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique. In this method, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. It is difficult for the signal to flow through fat in the human body, but easy to flow through moisture in the muscle and other body tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the more resistance, or impedance, the signal encounters, the higher the body fat reading.

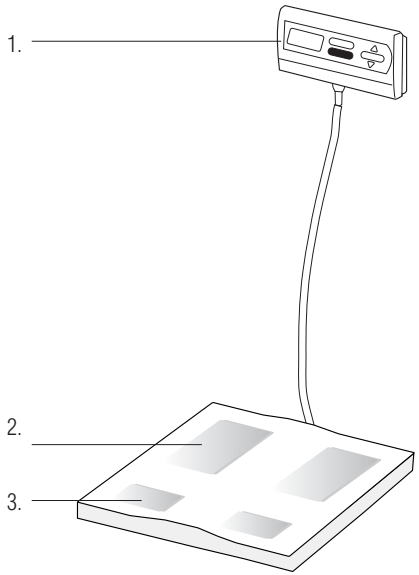
Tanita's patented "foot-pad" design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions.

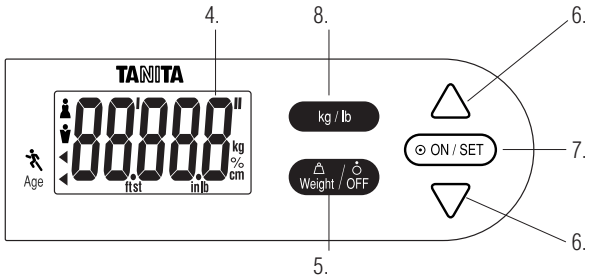
Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

FEATURES AND FUNCTIONS



Measuring Platform

1. Display Screen
2. Ball-of-Foot Electrodes
3. Heel Electrodes

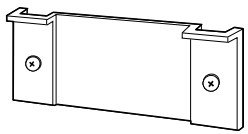


4. Display Screen
5. Weight/Off
6. Arrow (Select) Button
7. On/Set Button
8. Kg/lb Button

Accessories

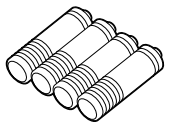
1. Wall-Mounting Bracket
2. Screws for Bracket
3. AA-Size Batteries (4)

1.



2.

3.



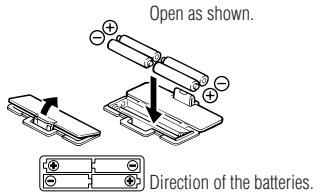
PREPARATIONS BEFORE USE

⚠ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that since the batteries were inserted at the factory, their energy levels may have decreased.



⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

INSTALLING THE DISPLAY BOX

The display box should be set on a table or mounted on a wall.
Take care that the display does not fall off the table.

Note: Avoid holding the display unit in your hands while measuring yourself, since its weight (0.6 lb or 0.25 kg) will be added to your weight.

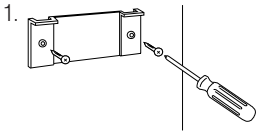
To attach the display box to a wall, follow the steps below:

1. Using a screwdriver, attach the bracket to a wall by inserting the two screws into the holes in the bracket – you may need to pre-drill two holes in the wall.

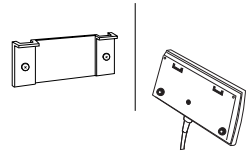
2. Attach the display box to the bracket by inserting the tabs on the bracket into the holes on the back of the display box.

3. Be sure that the display box is fixed firmly on the bracket. Unless securely attached, the display box may fall off.

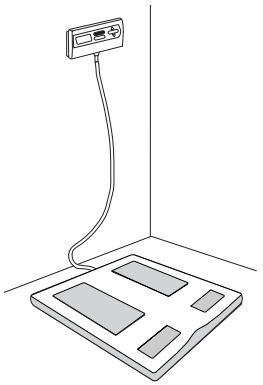
1.



2.



3.



HANDLING TIPS

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology. To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the platform horizontally, and place the display unit in its wall-mounted bracket, or in another area where it will not be dropped or stepped on.
  Do not wrap cord around the platform or display during storage.
  Doing so may cause damage to the cord.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
- In addition, the BF-522 can be set to Adult Athlete mode.
- Weight/OFF button provides quick weight readings.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

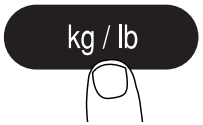
The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

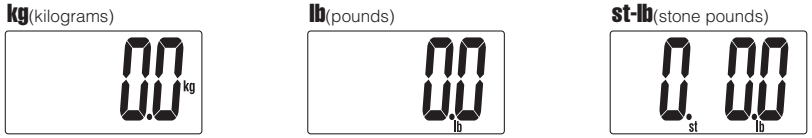
- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE" (p.7).

CHANGING THE WEIGHT MODE

1. The BF-522 will measure weight in kg (Kilograms), lb (Pounds), or st-lb (British Stone Pounds). The weight mode may be changed at anytime when the scale is off.
   Press the kg / lb button as shown in the figure.
   Press this button until your desired weight mode has been selected.





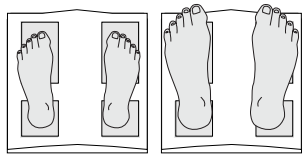
2. After making your selection, the weight mode will be saved and the scale will shut down automatically within 5 seconds.

Note : Pressing the kg/lb button one time, will display the current weight mode setting.

Note : The weight mode may be changed while the weight and body fat % is being displayed.

GETTING ACCURATE READINGS

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

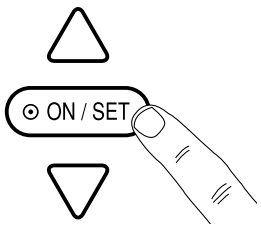


Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

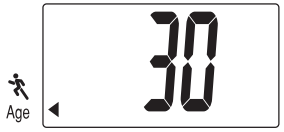


1.Set Age

Press the SET button to turn on the power.
The display defaults to Age 30.
Use the Up/Down buttons to scroll through numbers.
When you reach your age, press the SET button.
The unit will beep once to confirm.

Note : Range of user age is between 7-99 years.

Note : If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press Weight/OFF button to force quit.



2. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female (♀) or Male (♂), Female/Athlete and Male/Athlete settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

3. Specify the height

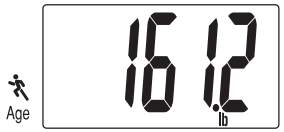
The display defaults to 5'7.0"(170cm).
Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the SET button.
The unit will beep once to confirm.

Note : Range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm.

4. Get your Readings

The unit will beep twice and "0.0" will appear on the display screen.
Make sure you are barefoot before stepping on scale.

Step on to the platform when "0.0" appears.
Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.
"00000"will appear on the display and disappear one by one from left to right. Your body fat percentage (%FAT) will appear on the display screen.
The display will flash your weight and %FAT alternately 3 times, then the power will automatically turn off.



Note : If you step onto the platform before "0.0" appears, the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 60 seconds after "0.0" appears, the power will shut-off automatically.

Note: Do not step off until Body Fat % is shown.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Press the Weight/OFF button when the unit is off.
When 0.0 appears on the display screen, step on the platform. Your weight will appear on the display and continue to flash as long as you remain on the platform.

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur ...then...

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to "Switching the Weight Mode" on p.6.
- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.
- **"Error" appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.
- **The Body Fat Percentage measurement does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.
- **"OL" appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.
- **"Err C" appears after power on.**
  The problem might be caused by the connection between the display box and the platform.
  If this problem happens, please contact Customer Service.

EINLEITUNG

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf einer Tanita Körperfettanalyse-Waage entschieden haben. Das Gerät arbeitet unter Einsatz der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), einem dem neuesten Stand der Technik entsprechenden Verfahren zur Messung von Körperfett.

⚠ Sicherheitsmaßnahmen

- **Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher, wird empfohlen, die Körperfettmessungs-Funktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht zu benutzen. Dieses Gerät sendet ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper, das die Funktionsfähigkeit eines Herzschrittmachers beeinträchtigen kann.**
- Diese Tanita Körperfettanalyse-Waage ist ausschließlich für private Nutzung bestimmt. Sie sollte nicht für gewerbliche oder professionelle Zwecke in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden, da sie nicht den für häufigen Einsatz unter professionellen Bedingungen nötigen Normen entspricht.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder nassem Fußboden.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie for athletische Körpertypen.

Als „athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch" Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind. Schwangere Frauen, Dialysepatienten und Menschen mit Ödemen werden geraten, die Körperfett-Messwerte in % als Näherungs (nicht Absolutwerte) Werte anzusehen.

Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen. Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

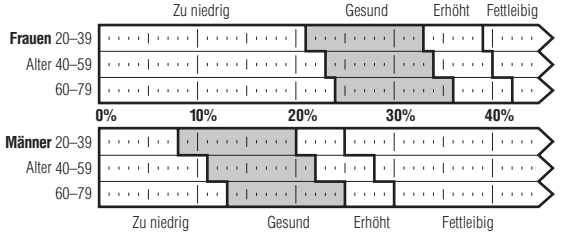
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

Mit den Tanita Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil zu Hause genauso leicht überwachen wie Ihr Gewicht.

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

Der Körperfettanteil zeigt an, wie viel Prozent Ihres Körpers aus Fett bestehen. Zu viel Körperfett wird mit Beschwerden und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Beeinträchtigungen der Gesundheit in Verbindung gebracht.

Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten [1,2]



[1] *Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.*

[2] *Zitiert nach Gallagher, et al, beim NY Obesity Research Center.*

Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Die BIA-Methode

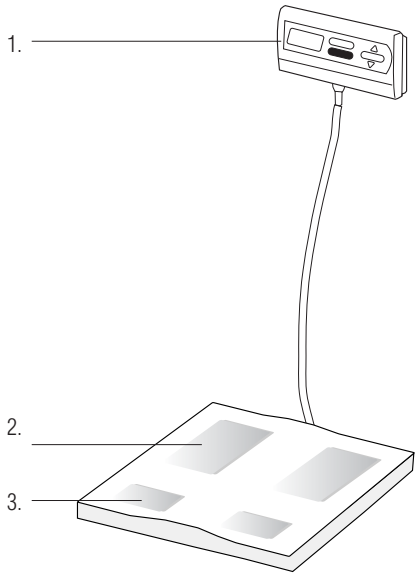
Die Tanita Körperfettanalyse-Waagen verwenden das Verfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Bei dieser Methode wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt. Fett ist ein schlechter Stromleiter, während Muskeln und anderes Gewebe auf Grund ihres hohen Wassergehalts besser leiten. Der Widerstandsgrad, mit dem das Signal durch eine Substanz geleitet wird, nennt sich Impedanz. Je mehr Widerstand, oder Impedanz, ein Signal daher erhält, umso höher liegt der Messwert des Körperfettanteils.

Tanitas patentiertes "Fußelektrodendesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

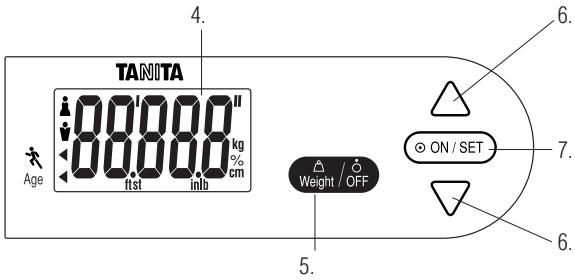
Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden. Neben diesen grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten des Körperfettanteils können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben. Die täglichen Messwerte des Körperfettanteils sind bei jedem unterschiedlich und hängen vom Lebensstil, der Arbeit und den Aktivitäten der jeweiligen Person ab. Das Diagramm links gibt ein Beispiel täglicher Schwankungen des Körperfettanteils.

MERKMALE UND FUNKTIONEN



Wiegeplattform

1. Displayanzeige
2. Fußballen-Elektroden
3. Fersen-Elektroden

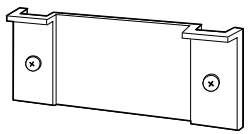


4. Display
5. Gewicht/Aus
6. Pfeiltaste (Auswahl)
7. Ein/Set (Einstellen)

Zubehör

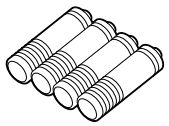
1. Wandhalterung
2. Schrauben für Halterung
3. AA-Batterien (4)

1.



2.

3.



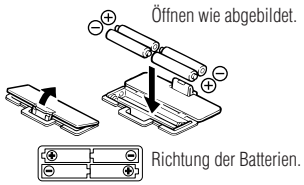
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

⚠ Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Bitte beachten Sie, dass die Batterien bereits werkseitig eingesetzt wurden und ihre Leistung abgenommen haben kann.



⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.

Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

⚠ Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

INSTALLATION DER DISPLAYBOX

Das Displayteil sollte auf einen Tisch gestellt oder an der Wand montiert werden. Achten Sie darauf, dass das Display nicht vom Tisch fällt.

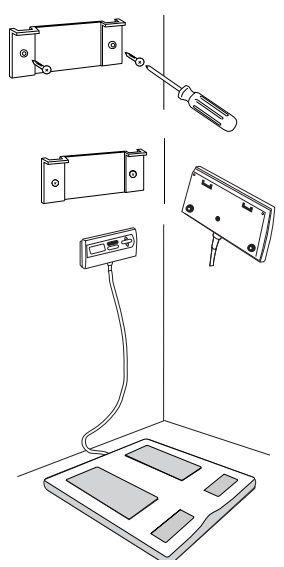
Anmerkung: Halten Sie das Display möglichst nicht in der Hand, wenn Sie sich wiegen, da das Gewicht des Displays (0,25 kg) sonst zu Ihrem Gewicht hinzuaddiert wird.

Anbringen des Displays an einer Wand:

1. Bringen Sie die Halterung an der Wand an. Drehen Sie dazu die beiden Schrauben mit einem Schraubendreher durch die Bohrungen in der Halterung in die Wand ein – möglicherweise müssen Sie dazu zwei Löcher in der Wand vorbohren.

2. Um das Display an der Halterung zu befestigen, führen Sie die Nasen an der Halterung in die Öffnungen auf der Displayrückseite ein.

3. Achten Sie darauf, dass das Display fest in der Halterung sitzt, da es sonst herunterfallen kann.



TIPPS ZUM UMGANG MIT DEM GERÄT

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Lagern Sie die Plattform waagerecht, und bewahren Sie das Display in der Wandhalterung oder einem anderen Bereich auf, wo es nicht fallen gelassen werden und niemand versehentlich darauf treten kann. Wickeln Sie während der Lagerung das Kabel nicht um die Plattform oder das Display, um das Kabel nicht zu beschädigen.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Köperfettanalyse-Waage lässt sich auf Erwachsene, Kinder (7–17 Jahre) und männlich oder weiblich einstellen.
- Darüber hinaus lässt sich die BF-522 auf „Athlete“ oder „Standardmodus“ für Erwachsene einstellen, um eine noch größere Genauigkeit der Messwerte zu gewährleisten.
- Weight/OFF Taste zeigt schnell das Gewicht.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

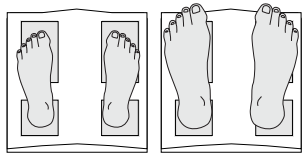
AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS "(S. 14)

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE



Fersen mitten auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen. Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

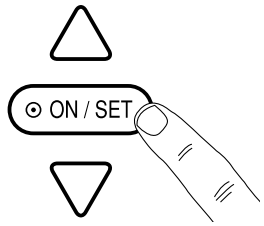
MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

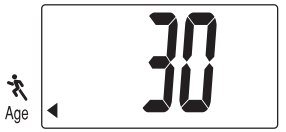
1. Einstellen des Alters

Drücken Sie die SET-Taste (Einstellen), um das Gerät einzuschalten.
Das Display stellt standardmäßig das Alter 30 Jahre ein.
Mit den Nach-oben-/Nach-unten-Tasten ändern Sie das Alter.
Wenn Ihr Alter eingeblendet ist, drücken Sie die SET-Taste (Einstellen).
Das Gerät piept einmal zur Bestätigung.

Anmerkung: Das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren.

Anmerkung: Wenn Sie einen Fehler machen oder das Gerät ausschalten möchten, bevor Sie es abschließend programmiert haben, drücken Sie die Taste Weight/OFF , um das Gerät auszuschalten.





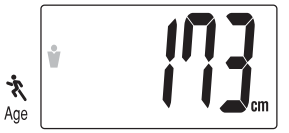
2. Einstellen des Geschlechts

Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich oder männlich oder weiblich( )/Athlet( ) bzw. männlich( )/Athlet( ) sind. Drücken Sie
daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

3. Einstellen der Größe

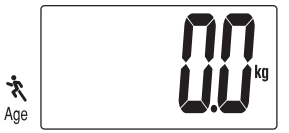
Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt. Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

Anmerkung: Benutzergröße von 100 cm–220 cm.

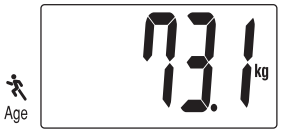


4. So erhalten Sie Ihre Messwerte

Das Gerät piepst zwei Mal, und auf dem Display wird „0.0“ eingeblendet.
Steigen Sie nur barfuß auf die Waage.



Sobald „0.0“ eingeblendet wird, steigen Sie auf die Plattform.
Zunächst wird Ihr Gewicht eingeblendet.
Bleiben Sie auf der Waage stehen.
Das Display zeigt zunächst „00000“ an, dann verschwinden die Nullen nacheinander von links nach rechts. Ihr Körperfettanteil (% FETT) wird eingeblendet.
Das Display zeigt abwechselnd dreimal hintereinander kurz Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil (% Fett) an, dann schaltet sich das Gerät automatisch ab.



Anmerkung: Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.

Anmerkung:Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

NUR-GEWICHT-FUNKTION

Drücken Sie Weight/OFF um die Waage einzuschalten.
Wenn 0.0 erscheint, treten Sie auf die Plattform
Ihr Gewicht erscheint auf der Anzeige und blinkt so lange wie Sie auf der Plattform stehen bleiben.

FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,… dann…

- **Auf der Anzeige erscheint „Lo", oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **Während des Messens erscheint „Error".**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----" nach der Gewichtsmessung.**
  Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.

- **Beim Messen wird „OL" angezeigt.**
  Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **Nach dem Einschalten wird „Err C" eingeblendet**
  Das Problem könnte auf die Verbindung zwischen dem Display und der Plattform zurückzuführen sein. Wenn dieses Problem auftritt, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst..

INTRODUCTION

Vous venez d'acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d'emploi

- **N'utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soin médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 7 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.
Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
Il est vivement recommandé aux femmes enceintes, aux personnes dialysées ainsi qu'aux personnes souffrant d'oedème de consulter leur taux de graisse corporelle, dû à leur état, comme une indication et non comme une valeur absolue.
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

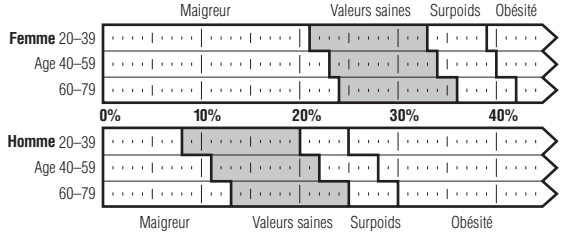
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Avec les balances impédancemètres Tanita, il est aussi facile de mesurer votre taux de graisse corporelle que votre poids.

Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans votre corps. Des études ont montré que des taux de graisse élevés sont généralement liés à des affections diverses, telles que l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et d'autres affections invalidantes.

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs saines) (adultes standards) [1,2]



[1,2] *Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.*

Le "plateau de pesée" breveté par Tanita envoie un signal électrique faible et inoffensif à travers le corps en vue d'analyser sa composition.

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bio-électrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps. Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.

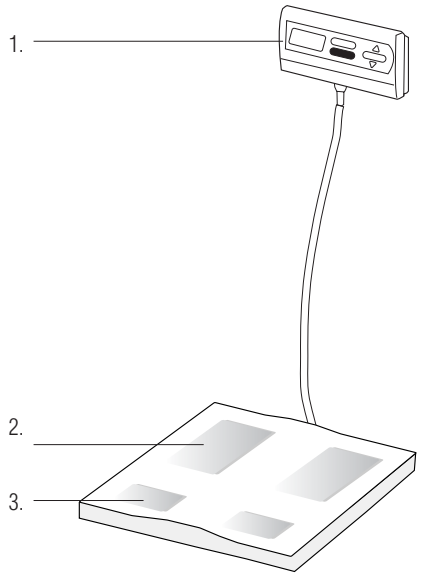
Variations journalières du taux de graisse corporelle

Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d'un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d'effectuer les mesures du taux de graisse corporelle à la même heure chaque jour et dans des conditions identiques. Outre les variations journalières dues aux aliments et boissons ingérés, à la période des règles, à des affections diverses, aux activités physiques pratiquées et à la prise de bains, d'autres facteurs propres à chaque individu interviennent dans la détermination du taux de graisse corporelle peuvent varier en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées.
Le diagramme de gauche illustre les variations enregistrées dans le taux de graisse corporelle au cours d'une journée.

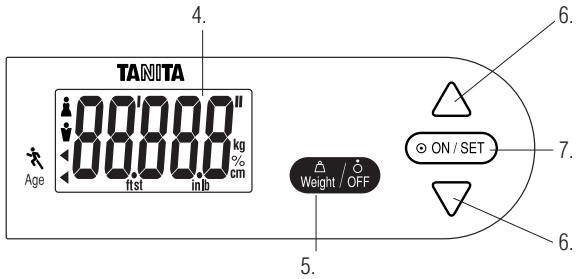
CARACTÉRISTIQUES

Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Electrodes avant (doigts de pied)
3. Electrodes arrière (talons)



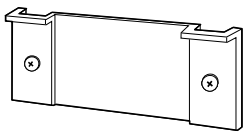
4. Écran
5. Pesée seule/arrêt (off)
6. Bouton fléché (Sélection)
7. Marche (on)/Validation des données (set)



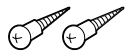
Accessoires

1. Fixation murale
2. Vis
3. Piles AA (4)

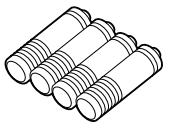
1.



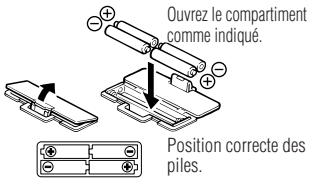
2.



3.



AVANT UTILISATION



⚠ Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.
Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.

⚠ Positionnement de l'appareil

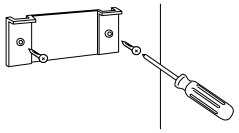
Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.

INSTALLATION DU BOÎTIER D'AFFICHAGE

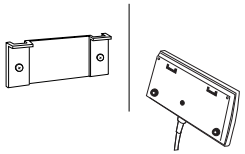
Le boîtier d'affichage doit être placé sur une surface plane ou fixé sur le mur. Prendre soin qu'il ne tombe pas de la surface ou de la table utilisée.

Remarque: éviter de tenir l'écran dans les mains au moment de la pesée car son poids (250 g) s'ajoutera au vôtre.

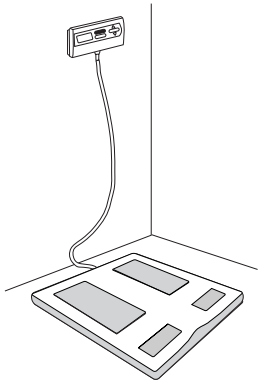
Pour fixer l'écran au mur, procéder comme suit :

1. 

1.À l'aide d'un tournevis, fixer l'attache au mur en insérant les deux vis dans les orifices de la fixation murale ; il peut être nécessaire de perforer le mur préalablement.

2. 

2.Fixer l'écran à la fixation murale en insérant les pattes de montage de l'attache dans les orifices à l'arrière de l'écran.

3. 

3.Vérifier que l'écran est fermement fixé à l'attache.
S'il n'est pas solidement fixé, l'écran risque de tomber.

CONSEILS DE MANIPULATION

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Ranger la plateforme à l'horizontale et placer l'écran dans son attache ou à un endroit où il ne risquera pas de tomber ni d'être écrasé. Ne pas enrouler le cordon d'alimentation autour de la plateforme ni autour de l'écran pendant le rangement. Ceci endommagerait le cordon.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes.
- De plus, le modèle BF-522 peut être réglé en mode athlète ou adulte standard.
- ⏻ Weight / ⌫ Touche de pesée seule.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

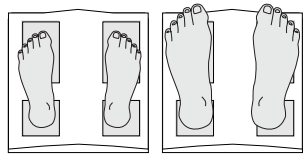
La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE" (page 21).

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

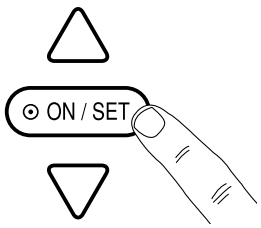
Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.
Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.
Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.
Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.
Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.



Talons centrés sur les électrodes. Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

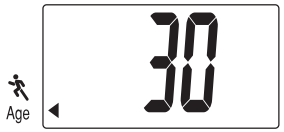


1. Sélection de l'âge

Appuyer sur le bouton SET pour allumer la balance.
L'écran affiche l'age de 30 ans par défaut.
Faire défiler les chiffres à l'aide des boutons fléchés.
Appuyer de nouveau sur SET quand l'âge requis est atteint.
L'unité émet un bip de confirmation.

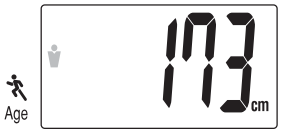
Remarque: La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans

Remarque: pour effacer une erreur ou pour éteindre la balance après la programmation, appuyer sur Weight/OFF pour forcer l'arrêt de la programmation.



2. Sélection du sexe

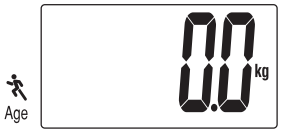
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( )et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

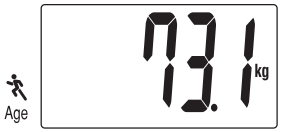


3. Sélection de l'âge

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut.
Utilisez les curseurs ▲ et ▼pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET.
L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.

Remarque: La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm





4. Affichage des relevés

L'unité émet deux bips et les chiffres 0.0 s'affichent à l'écran.
L'utilisateur doit se tenir pieds nus sur la balance.
Monter sur la balance quand les chiffres 0.0 s'affichent.
Le poids s'affiche en premier.
Rester sur la plateforme.
L'écran affiche 00000 et ces chiffres disparaissent un par un de gauche à droite. Le pourcentage de graisse du corps (%FAT) s'affiche alors à l'écran.
L'écran alterne entre le poids et le pourcentage de graisse 3 fois, puis la balance s'éteint automatiquement.

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Erorr » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.

Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Appuyer sur la touche Weight/OFF lorsque la balance est éteinte.
Lorsque 0.0 s'affiche à l'écran, montez sur la plateau de pesée.
Votre poids apparaît à l'écran et clignote jusqu'à ce que vous descendiez de la balance.

DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.

- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.

- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

- **« Err C » s'affiche après allumage.**
  Le problème provient peut-être d'une mauvaise connexion entre l'écran et la plateforme. Si tel est le cas, contacter le service clientèle.

INTRODUCTIE

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal. Dit model maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek, een geavanceerde technologie voor het bepalen van lichaamsvet.

⚠ Veiligheidsmaatregelen

- **Personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de lichaamsvetmeetfunctie op deze Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal niet gebruiken. De lichaamsvetmeter / personenweegschaal stuurt een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van een pacemaker kan storen.**
- De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische centra; het voldoet niet aan de kwaliteitsnormen voor intensief professioneel gebruik.
- Het apparaat niet op glibberige oppervlakken zoals natte vloeren gebruiken.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.

Tanitas definitie van een “atleet” is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas definitie van een atleet omvat tevens “levenslange fitte” personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen. Zwangere vrouwen, dialyse patiënten en mensen met oedeem worden aangeraden het% lichaamsvet alleen te beschouwen als referentiewaarde voor de veranderingen in het lichaam.

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.
Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

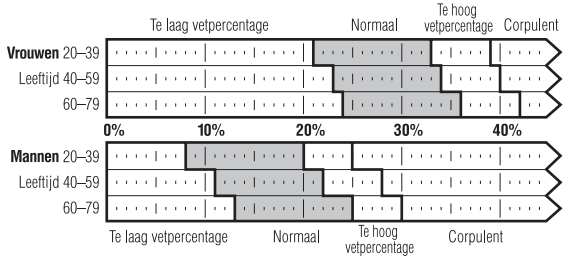
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u thuis uw lichaamsvetpercentage bepalen, gewoon terwijl u zich weegt.

Wat is een lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is het vetpercentage in ons lichaam. Teveel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen [1,2]



[1] *Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.*

[2] *Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center.*

Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.

De BIA-methode

De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek. Deze methode bestaat uit het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam. Het signaal penetreert moeilijk door het vet in het menselijk lichaam maar gemakkelijk door vocht in de spieren en andere lichaamsweefsels. De weerstand waarmee een signaal geconfronteerd wordt terwijl het door een substantie heen gaat wordt impedantie genoemd. Dus des te meer weerstand of impedantie het signaal ontmoet, des te hoger het lichaamsvetpercentage.

Het door Tanita geoctrooieerde "voetafdruk" ontwerp stuurt een veilig, zwak elektrisch signaal door het lichaam om de samenstelling daarvan te bepalen.

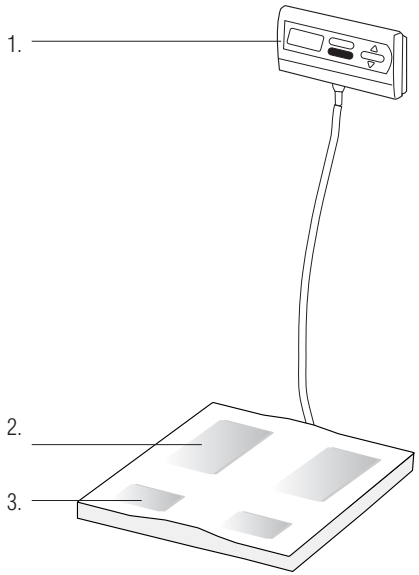
Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

Vochtniveaus in het lichaam kunnen de aflezingen van lichaamsvet beïnvloeden. De aflezingen zijn doorgaans het hoogst kort na het wakker worden aangezien het lichaam minder vocht bevat na een volledige bedrust. Om een nauwkeurige aflezing te verkrijgen moet het lichaamsvetpercentage elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde condities worden bepaald.

Behalve deze basiscyclus van variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage, kunnen variaties tevens veroorzaakt worden door het fluctuerende vochtgehalte van het lichaam als een gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en baden. De dagelijkse lichaamsvetpercentages zijn verschillend voor elke persoon en hangen af van de levensstijl, baan en activiteiten.

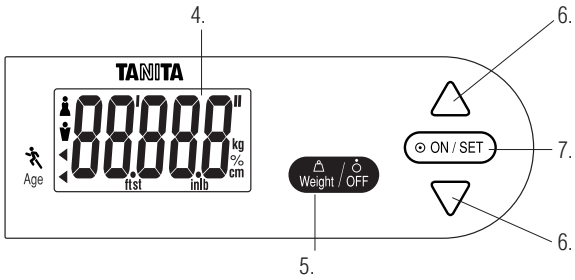
De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES



Weegschaal

1. Displayscherm
2. Bal-van-voet elektrodes
3. Hielelektrodes

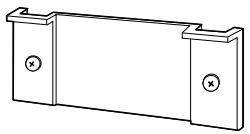


4. Display
5. Gewicht/Uit
6. Pijltoets (Keuzetoets)
7. Aan/insteltoets

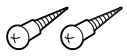
Accessoires

1.Wandmontagebeugel
2.Schroeven voor beugel
3.AA-batterijen (4)

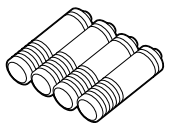
1.



2.



3.



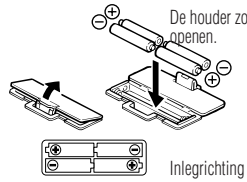
VOORBEREIDINGSMAATREGELEN

⚠ Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

Wij wijzen u erop dat aangezien de batterijen reeds in de fabriek werden ingezet, ze niet geheel vol meer kunnen zijn.



Inlegrichting van batterijen.

⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

DISPLAY INSTALLEREN

Het display moet op een tafel worden geplaatst of aan de wand worden gemonteerd. Oppassen dat het display niet van de tafel valt.

N.B.: Het display niet vasthouden tijdens het wegen aangezien het gewicht hiervan (0,25 kg) bij uw gewicht wordt opgeteld.

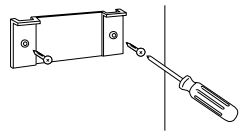
De volgende procedure volgen om het display aan de wand te monteren:

1.Bevestig de beugel aan de wand door de twee schroeven in de gaten van de beugel te introduceren en met behulp van een schroevendraaier vast te draaien - het kan zijn dat u twee gaten in de wand moet boren.

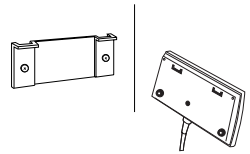
2.Bevestig het display aan de beugel door de pallen van de beugel in de gaten op de achterkant van het display te introduceren.

3.Zorg ervoor dat het display stevig aan de beugel is bevestigd anders kan het display eraf vallen.

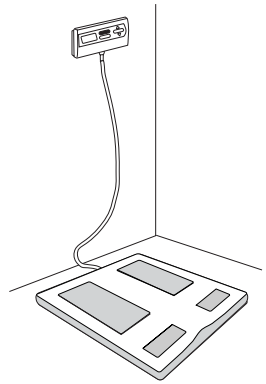
1.



2.



3.



TIPS VOOR GEBRUIK

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Zet de weegschaal in de horizontale stand neer en plaats het display in de wandbeugel of op een andere plaats waar dit niet kan vallen of op gestapt worden. Geen snoer rond de weegschaal of het display winden bij het opbergen. Dit kan beschadiging van het snoer veroorzaken.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen door heel eenvoudig op de weegschaal te gaan staan.
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw worden ingesteld.
- De BF-522 kan bovendien in de atleetstand of doorsneevolwassene stand worden gezet om de meetnauwkeurigheid te verhogen.
- Weight Off toets zorgt voor instant gewichtsaflezingen.
- Het apparaat laat kort na het aanzetten een handige “pieptoon” horen en tijdens de verschillende fasen van programmering en uitvoeren van metingen. Luister naar deze pieptoon die u verzoekt om op het apparaat te gaan staan, naar uw aflezingen te kijken of een instelling te bevestigen.

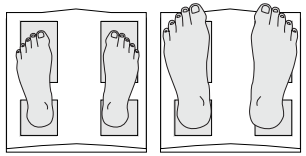
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE" (P. 28) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

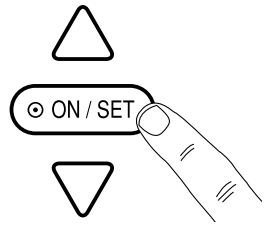
N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat.

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.
Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken
Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

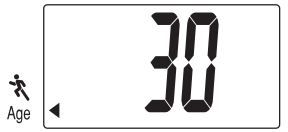
1. Leeftijd instellen

Druk op de INSTELTOETS om de weegschaal in te schakelen.
Het display staat standaard op de leeftijd 30.
Gebruik de cursortoetsen om omlaag en omhoog door de nummers te bladeren.
Druk op de INSTELTOETS zodra u uw leeftijd bereikt.
De schaal laat één pieptoon horen om de instelling te bevestigen.



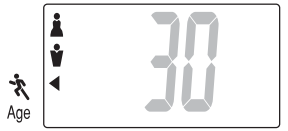
N.B.: Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99

N.B.: Als u een verkeerde leeftijd heeft ingetoetst of de weegschaal wilt uitschakelen voordat u deze heeft geprogrammeerd dan kunt u op de Weight Off toets drukken om de weegschaal voortijdig uit te schakelen.



2. Vrouw, man of atleet selecteren

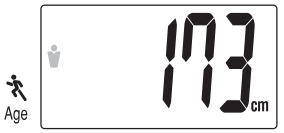
Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♟) of Man (♟) en doorsneevolwassene of atleet te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.



3. Lengte instellen

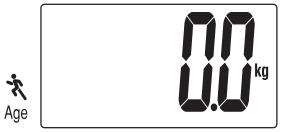
De standaardinstelling van het display is 170 cm .
Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. Het apparaat laat één pieptoon horen ter bevestiging.

N.B.: Het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm

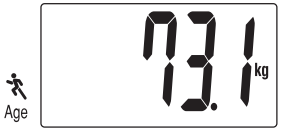


4. Aflezingen

De weegschaal laat twee pieptonen horen en "0.0" verschijnt op het display.
Zorg ervoor dat u met blote voeten op de weegschaal gaat staan.



Ga op de weegschaal staan zodra “0.0” verschijnt.
Uw gewicht verschijnt eerst.
Blijf op de weegschaal staan.
"00000" verschijnt op het display en de cijfers verdwijnen één voor één van links naar rechts. Uw lichaamsvetpercentage (%VET) verschijnt op het display.
Uw gewicht en het VET% verschijnen omstebeurt drie keer knipperend op het scherm en hierna wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.



N.B.: Als u op de weegschaal gaat staan voordat “0.0” op het scherm verschijnt, dan verschijnt er “Error” op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat “0.0” op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.

N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN

Druk op de Weight/OFF - toets als het toestel uit is.
Bij 0,0 in display, stap op het weegplateau.
Uw gewicht verschijnt op het display en blijft knipperen zo lang als u op het plateau blijft staan.

FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen… de volgende maatregelen nemen…

- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **"Error" verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
  De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.
- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.
- **"OL" verschijnt tijdens het meten.**
  Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.
- **"Err C" verschijnt na het inschakelen van de weegschaal.**
  Het probleem kan door de verbinding tussen het display en de weegschaal worden veroorzaakt. Neem contact op met de afdeling Klantenservice als dit probleem zich voordoet.

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto una bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita . Questo modello impiega la tecnica BIA (Analisi-Bio-Impedenza), una tecnologia all'avanguardia per la misurazione del grasso corporeo.

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

⚠ Precauzioni di sicurezza

- **Le persone con dispositori medici elettronici impiantati come pacemaker non devono utilizzare la funzionalità di monitoraggio del Grasso Corporeo di questa bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. La bilancia trasmette un segnale elettrico debole al corpo, che può interferire con il funzionamento del pacemaker.**
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è intesa solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per l'uso eccessivo caratteristico delle condizioni professionali.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.

Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.

I valorini in % di grasso corporeo per le donne in stato di gravidanza, le persone sotto dialisi e con edema, sono valori non assoluti, ma sono solo valori per tenere sotto controllo eventuali cambiamenti.

Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

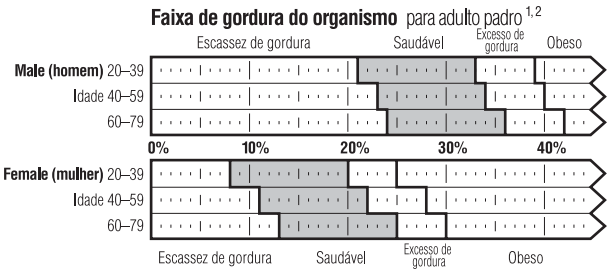
NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita consente di determinare la percentuale del grasso corporeo in casa, con la stessa facilità della misurazione del peso.

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo è la percentuale di grasso presente nel corpo. Una quantità eccessiva di grasso è collegata a patologie come ipertensione, cardiopatia, diabete, cancro e altre malattie disabilitanti.



[1] *Baseado na norma NIH/WHO BMI*

[2] *Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York.Obesity Research Center. Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.*

Lo speciale design del tappetino brevettato dalla Tanita invia un segnale elettrico sicuro, a basso livello attraverso il corpo per determinarne la composizione.

Il metodo BIA

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). In questo metodo, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa facilmente l'umidità presente nei muscoli e negli altri tessuti organici. La resistenza che il segnale incontra nell'attraversare una sostanza prende il nome di impedenza. A una maggiore resistenza, o impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore di veglia, perché il corpo tende a essere disidratato dopo una lunga notte di sonno. Per una lettura più accurata, è consigliabile effettuare la lettura della percentuale di grasso corporeo alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.

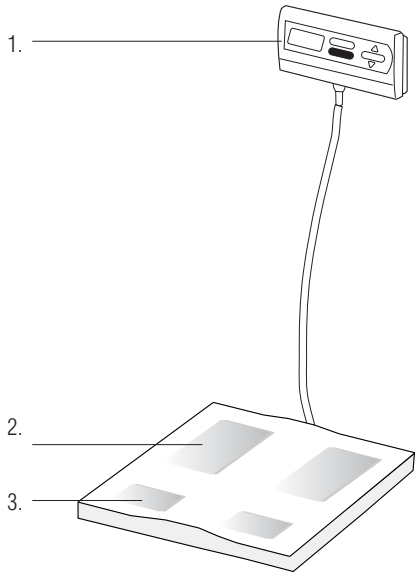
Oltre al ciclo basilare di fluttuazioni nelle letture giornaliere del grasso corporeo, le variazioni possono essere prodotte da cambiamenti dell'idratazione nel corpo dovuti a fattori come alimentazione, mestruazione, malattie, esercizio e bagno. I valori giornalieri del grasso corporeo sono univoci per ciascuna persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività della persona in questione.

La graphica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.

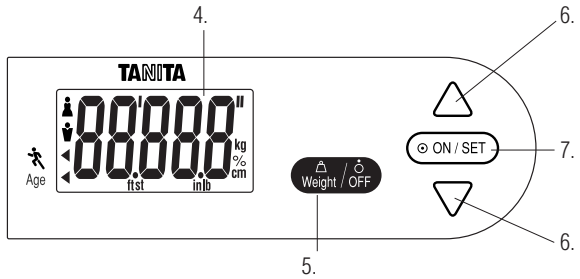
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

Piattaforma di misurazione

1. Schermo di visualizzazione
2. Elettrodi per il piede
3. Elettrodi per il tallone



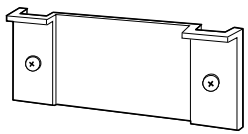
4. Schermata display
5. Peso/Bilancia spenta
6. Pulsante freccia (Selezione)
7. Pulsante Acceso/Set



Accessori

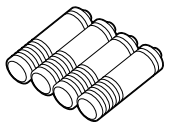
1. Staffa montaggio a muro
2. Viti per staffa
3. Batterie AA (4)

1.

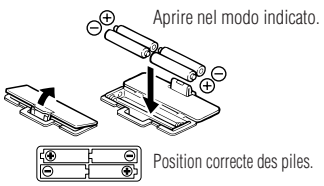


2.

3.



PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO



⚠ Inserimento delle batterie

Aprire il coperchio del vano batterie sul retro della piattaforma di misurazione. Inserire le batterie AA fornite secondo le istruzioni.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Dal momento che le batterie sono state inserite in fabbrica, il loro livello di carica potrebbe essere ridotto.

⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.

NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

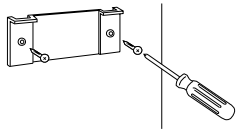
INSTALLAZIONE DELLA SCATOLA DEL DISPLAY

La scatola del display deve essere disposta su un tavolo o montata a muro. Fare attenzione a non lasciar cadere il display dal tavolo

NB: Non mantenere l'unità del display in mano durante la pesatura, perché il peso dell'unità (0,25 kg) sarà aggiunto al peso misurato.

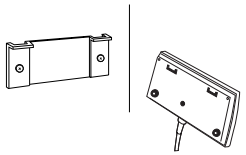
Per fissare la scatola del display al muro, seguire queste istruzioni:

1.



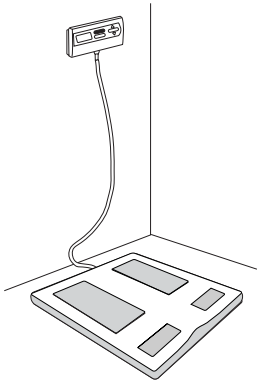
1.Utilizzando un cacciavite, fissare la staffa ad un muro, inserendo le due viti nei fori nella staffa (per questo può essere necessario eseguire due fori in precedenza nel muro).

2.



2Fissare la scatola del display alla staffa inserendo le linguette sulla staffa nei fori nella parte posteriore della scatola.

3.



3.Accertarsi che la scatola sia fissata bene sulla staffa. Se non è fissata bene, può cadere

SUGGERIMENTI PER L'USO

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Conservare la piattaforma orizzontalmente, e mettere l'unità del display nel suo supporto montato a muro, o in un'altra area dove non può cadere o non è possibile camminarci sopra. Non legare il filo attorno alla piattaforma o al display durante la conservazione, per non danneggiarlo
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.

FUNZIONALITÀ UTILI

- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere configurata per Adulti o Bambini (7-17 anni), Maschi o Femmine.
- Il modello BF-522 può inoltre essere configurato in modalità Atleta o Adulto Standard.
- Weight/ Questo pulsante fornisce rapide letture del peso.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

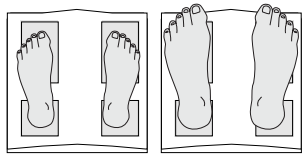
***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO" (pag. 35).

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.

Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.

È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

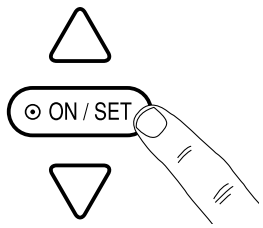


Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le suole dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

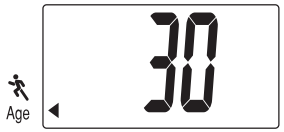


1. Configurazione dell'età

Premere il pulsante SET per accendere l'unità.
Il display mostra il valore preconfigurato di Età 30.
Utilizzare i pulsanti Up/Down per scorrere fra i numeri.
Quando si raggiunge la propria età, premere il pulsante SET.
L'unità emette un bip per confermare.

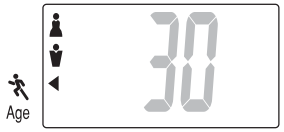
NB: Età utente compresa fra 7 e 99

NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, premere Weight/OFF per uscire



2. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

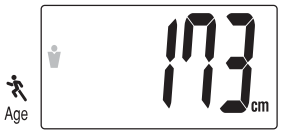
Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina (♟) o Maschio (♛) e Adulto Standard o Atleta, e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



3. Indicazione dell'altezza

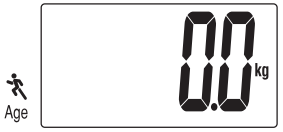
Il display è preconfigurato a 170 cm . Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

NB: Utenti da 100 a 220 cm

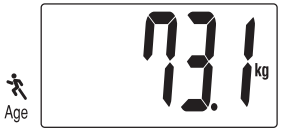


4. Ottenimento dei valori

L'unità emette due bip e "0.0" è visualizzato sullo schermo del display.
Accertarsi di avere i piedi nudi prima di salire sulla bilancia.



Salire sulla piattaforma quando si visualizza "0.0".
Il peso viene visualizzato prima.
Rimanere sulla piattaforma.
"00000" è visualizzato sul display e gli zeri spariscono uno alla volta da sinistra a destra. La percentuale di grasso corporeo (% FAT) compare sullo schermo del display.
Sul display lampeggiano alternativamente 3 volte il peso e la percentuale di grasso corporeo; poi la bilancia si spegne automaticamente.



NB: Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.

NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

Ad apparecchio spento premere il tasto Weight/OFF .
Sul display appare 0.0 , ora salite sulla piattaforma.-
Il vostro peso apparirà sul display e continuerà a lampeggiare per tutto il tempo che rimarrete sulla piattaforma.-

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi…

- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie AA. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.
- **Durante la misurazione appare "Error".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.
- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.
- **"Err C" è visualizzato dopo l'accensione**
  Il problema potrebbe essere causato dal collegamento fra la scatola del display e la piattaforma. Se si verifica il problema, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti.

INTRODUCCIÓN

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

Gracias por seleccionar un monitor de grasa corporal/báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.

Las mujeres embarazadas, pacientes de diálisis y gente con edema deberían controlar las lecturas % grasa como referencia para ver los cambios de la grasa en el cuerpo (%solamente).

Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.

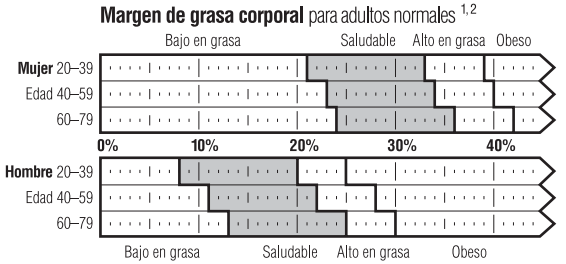
Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

La Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita le permite medir en casa el porcentaje de grasa corporal tan fácilmente como toma su peso.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo. El tener demasiada grasa corporal se ha vinculado a condiciones tales como tensión alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras condiciones discapacitantes.



[1] *Basado en las directrices de l MC de INS/OMS.*

[2] *Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.*

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.

El método AIB

El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica). En este método, se envía una señal eléctrica segura de poca intensidad por el cuerpo. Es difícil para esta señal atravesar la grasa del cuerpo humano, pero le es fácil fluir por la humedad de los músculos y otros tejidos corporales. La dificultad con que la señal fluye a través de una sustancia se denomina impedancia. Así que, cuanta más resistencia, o impedancia, encuentra la señal, más alta es la lectura de grasa corporal.

El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

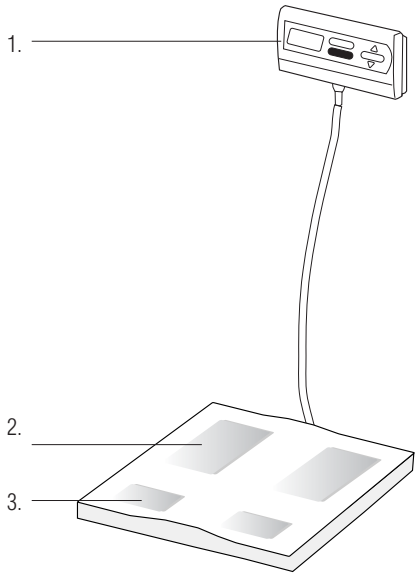
Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

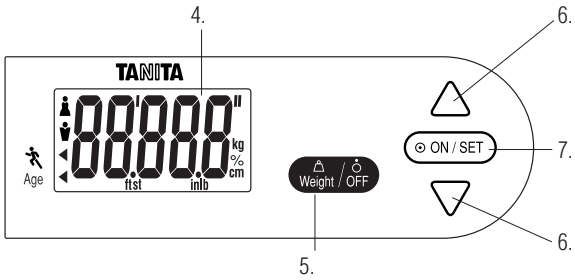
El gráfico de la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.

PRESTACIONES Y FUNCIONES



Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Electrodos para la planta del pie
3. Electrodos para el talón

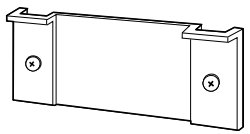


4. Pantalla de visualización
5. Peso/Apagado
6. Botón de selección de flecha
7. Botón de encendido y de ajuste

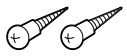
Accesorios

1. Soporte de pared
2. Tornillos para el soporte
3. Pilas AA (4)

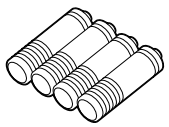
1.



2.



3.



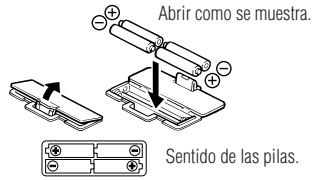
PREPARACIONES ANTES DEL USO

⚠ Instalación de las pilas

Abrir la tapa de las pilas situada en la parte posterior de la báscula. Insertar como se indica las baterías AA suministradas.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Por favor, tenga en cuenta que desde que las pilas fueron colocadas en fábrica puede haber disminuido su nivel de energía.



⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

INSTALACIÓN DEL MÓDULO DE PANTALLA

Se debe colocar sobre una mesa o instalarlo en la pared. Evite que la pantalla se caiga al suelo.

Nota: Si sostiene el monitor en sus manos su peso se incrementará 0,25 kg, el peso del monitor.

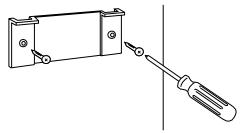
Para fijar el módulo de pantalla a la pared siga las siguientes instrucciones:

1.Con un destornillador fije el soporte a la pared insertando dos tornillos en los orificios de éste, si es necesario pretaladre dos orificios en la pared.

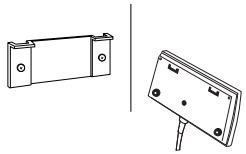
2.Fije el módulo de pantalla al soporte insertando las lengüetas del soporte en los orificios de la parte posterior del módulo.

3.Compruebe que el módulo de pantalla está bien atornillado al soporte, en caso contrario éste podría desplomarse.

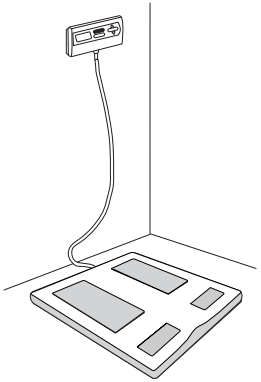
1.



2.



3.



RECOMENDACIONES DE MANEJO

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia.
Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Almacene la plataforma horizontalmente y coloque el monitor en su soporte de pared o en cualquier otro lugar donde no pueda caerse o ser derribado. No enrolle el cordón alrededor de la plataforma o de la pantalla cuando no se utilice, se puede dañar.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

PRESTACIONES ÚTILES

- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Además, el BF-522 se puede configurar para el modo Atleta o Adulto normal.
- Weight/OFF Botón para obtener lecturas rápidas del peso.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

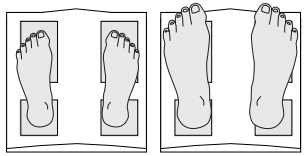
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL" (pág. 42)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.

Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.

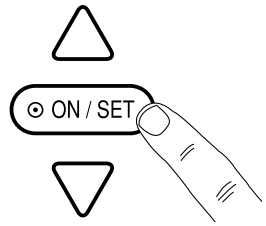
No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

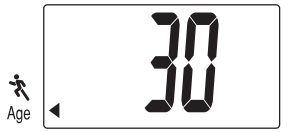
1. Configuración de la edad

Pulse el botón SET para conectar el aparato.
En la pantalla aparece por defecto la edad de 30 años.
Utilice los botones de Up/Down para ajustar la edad.
Una vez seleccionada pulse el botón SET.
El monitor emitirá un pitido para confirmar la selección.



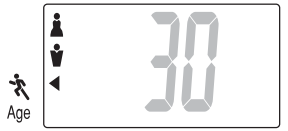
Nota: Los límites de edad de usuarios son 7 y 99

Nota: Si comete algún error o desea desactivar el monitor antes de finalizar la programación pulse el Weight/OFF botón este botón para detenerlo.



2. Selección de sexo y Modo de Atleta

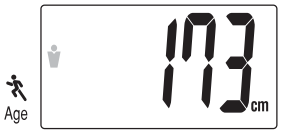
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (♟) u Hombre (♟) y el modo de Adulto normal o Atleta, después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



3. Especificación de la altura

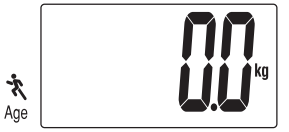
La visualización por defecto es 170 cm.
Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

Nota: Las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm

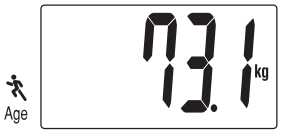


4. Cómo obtener las lecturas

El monitor emitirá dos pitidos y en la pantalla aparecerá «0.0».
Descálcese siempre antes de subir a la báscula.



Suba a la plataforma al aparecer «0.0».
Primero aparecerá su peso.
Permanezca sobre la plataforma.
En la pantalla aparecerá «00000» y de izquierda a derecha irán desapareciendo uno a uno. El índice de grasa corporal (% GRASA) aparecerá en el visualizador.
La pantalla parpadeará mostrando su peso e índice de GRASA (%) 3 veces alternativamente, después se desactivará automáticamente.



Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece “0.0”, el aparato se apagará automáticamente.

Nota: No baje de la bascula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE

Pulse el botón Weight/OFF con la unidad apagada.
Suba a la plataforma en cuanto aparezca 0.0 en la pantalla.
Su peso aparecerá en pantalla y continuará parpadeando mientras permanezca sobre la plataforma.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

- **"Error" aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

- **Aparece "OL" durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

- **El mensaje "Err C" aparecerá al ser activada.**
  Este problema se ha podido producir debido a la conexión entre el módulo de pantalla y la plataforma. En caso de producirse, póngase en contacto con el Servicio al Cliente.

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este modelo utiliza a técnica BIA (Análise de Impedância Bioelétrica), a tecnologia state-of-art para determinação da gordura do organismo.

Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

⚠ Precauções de segurança

- **As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.**
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita é destinado somente para uso doméstico. Este aparelho não é destinado para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas; não está provido de padrão de qualidade exigido para uso intenso em condições profissionais.
- Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 7 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.

A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a freqüência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.

Mulheres grávidas, pacientes de diálise e as pessoas com edema são aconselhadas a ter em consideração as leituras da % de gordura corporal como valores de referência (não em absoluto) somente para controlar as mudanças que possam ocorrer.

Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.

A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.

Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

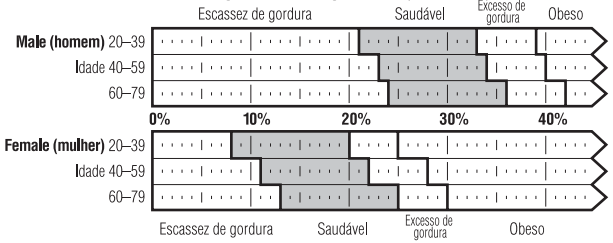
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita permite você medir a porcentagem de gordura do seu organismo em casa com a mesma facilidade em que se verifica o seu peso.

O que é a porcentagem de gordura do organismo?

A porcentagem de gordura do organismo é tal qual o nome indica. O excesso de gordura tem sido vinculado às condições como pressão sanguínea elevada, doenças graves, diabete, câncer e outras deficiências.

Faixa de gordura do organismo para adulto padro [1,2]



[1] *Baseado na norma NIH/WHO BMI*

[2] *Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York.Obesity Research Center. Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.*

O "foot-pad" com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo para determinar a sua composição.

O método BIA

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita usa a técnica de BIA (Análise de Impedância Bioelétrica). Este método faz com que um sinal elétrico seguro e de baixo nível seja transmitido pelo corpo. O sinal encontra dificuldade para passar pela gordura do organismo humano, mas facilidade para passar por meio da umidade do músculo e outros tecidos do organismo. A dificuldade que o sinal encontra para passar por meio de uma substância é chamada de impedância. Portanto quanto maior a resistência ou a impedância, o sinal mostra maior leitura de gordura do organismo

Flutuações diárias de gordura do organismo

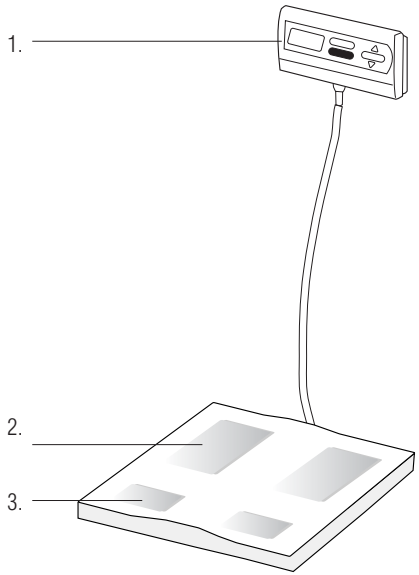
O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter a leitura precisa, a medição da gordura do organismo deve ser feita num momento consistente do dia dentro de uma condição consistente.

Além disso, as flutuações diárias do ciclo básico da leitura da gordura do organismo podem sofrer variações em função da alteração da hidratação do organismo devido à ingestão de alimentos e água, menstruação, doenças, exercícios físicos e banho. A leitura diária da gordura do organismo é única para cada pessoa e depende do seu estilo de vida, trabalho e atividades.

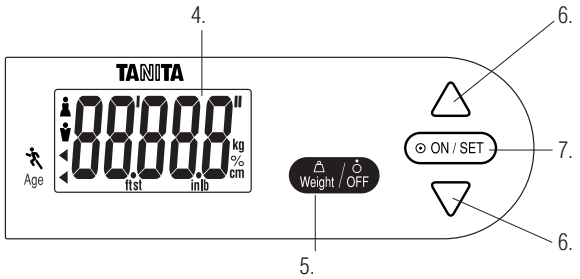
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

Plataforma de medição

1. Mostrador
2. Parte dianteira da sola do pé
3. Calcanhar



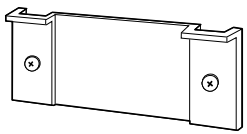
4. Visor
5. Peso/Desligado
6. Botão de Seta (Seleccionar)
7. Botão Ligar/Definir



Acessórios

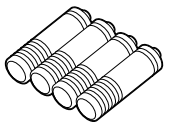
1. Suporte para montagem na parede
2. Parafusos para o suporte
3. Pilhas Tipo AA (4)

1.

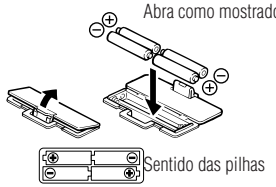


2.

3.



PREPARATIVOS ANTES DO USO



⚠ Colocando as pilhas

Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição.
Coloque as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado.

Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Uma vez que as pilhas foram colocadas na fábrica, o nível de energia delas podem estar baixo.

⚠ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.

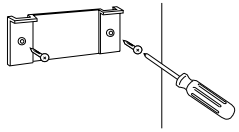
Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

INSTALAR A CAIXA DO VISOR

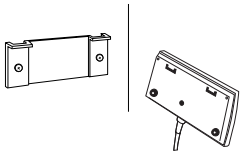
A caixa do visor deve ser colocada sobre uma mesa ou montada na parede. Tenha cuidado para que o visor não caia da mesa.

Nota: evite segurar o visor com as mãos enquanto se pesa, pois o peso do visor (0,25 kg) será adicionado ao seu peso.

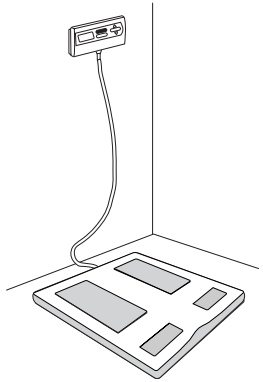
Para fixar a caixa do visor à parede, siga os passos abaixo:

1. 

1.Utilizando uma chave de parafusos, fixe o suporte à parede, introduzindo os dois parafusos nos orifícios do suporte – poderá precisar de furar previamente dois orifícios na parede.

2. 

2.Fixe a caixa do visor ao suporte, introduzindo as saliências do suporte nos orifícios localizados na parte posterior da caixa do visor.

3. 

3.Certifique-se de que a caixa do visor está firmemente fixada ao suporte. A caixa do visor poderá cair, caso não fique bem fixada.

DICAS DE MANUSEIO

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.
Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde a plataforma horizontalmente e coloque a unidade do visor no seu suporte de parede, ou noutra área onde não caia nem seja pisada. Não enrole o cabo em redor da plataforma ou do visor durante o armazenamento, pois poderá danificar o cabo.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

FUNÇÕES ÚTEIS

- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a porcentagem de gordura do organismo simplesmente subindo na balança.
- O seu Monitor de Gordura do Organismo/Balança pode ser configurado para adulto ou criança (7 a 17 anos), homem ou mulher.
- Além disso, o BF-522 pode ser configurado para modo Aduto Atleta.
- O botão Weight/ fornece leituras rápidas do peso.
- O aparelho emite um “beep” útil quando ativado e em diversos estágios do processo de programação e do manuseio. Ouça estes sons que lhe orienta a subir no aparelho, observe a leitura ou confirme a configuração.

FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

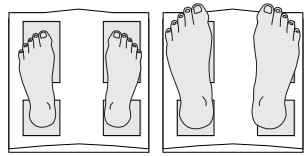
A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se um peso extraordinário é aplicado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

***Nota:** se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de “COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO” (p. 49).

OBTENDO LEITURA PRECISA

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

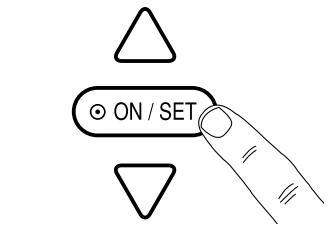


Calcanhares centrados nos eletrodos.

Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada.

COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

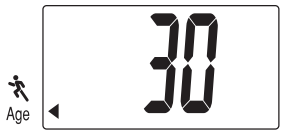


1. Selecione a sua idade

Carregue no botão SET (Definir) para ligar a balança.
O visor apresenta, por predefinição, Age (Idade) 30.
Utilize os botões Para cima/Para baixo para percorrer os números.
Ao chegar à sua idade, carregue no botão SET (Definir).
A unidade emite um sinal sonoro para confirmar.

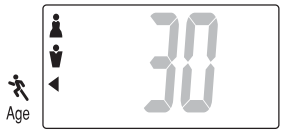
Nota: A faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos

Nota: Sse se enganar ou quiser desligar a unidade antes de terminar a programação da balança, carregue no botão Weight/OFF para forçar o abandono.



2. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

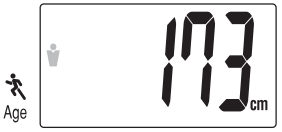
Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (♟) ou Male (♟) , Female/Athlete (mulher/atleta) e Male/Athlete (homem/atleta) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



3. Especifique a sua altura

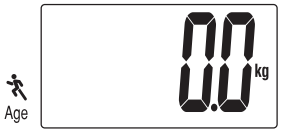
O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm.
Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

Nota: A faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm.

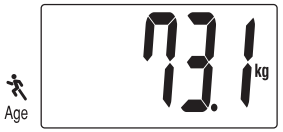


4.Obtenha a sua leitura

A unidade emite dois sinais sonoros e "0.0" aparece no visor.
Certifique-se de que está descalço antes de subir para a balança.



Suba para a balança quando “0.0” aparecer.
O seu peso é apresentado primeiro.
Permaneça em cima da balança.
"00000" aparecem no visor e desaparecem um a um, da esquerda para a direita. A sua percentagem de massa gorda (%FAT) aparece no visor.
O visor apresenta de modo intermitente o seu peso e a %FAT, alternadamente, 3 vezes, depois a balança desliga-se de forma automática.



Nota: Se você subir na plataforma antes de aparecer “0.0”, o mostrador mostrará “Error” e você não obterá a leitura. Além disso, se você não subir na plataforma de medição dentro de aproximadamente 60 segundos após o aparecimento de “0.0”, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

SOMENTE A LEITURA DO PESO

Carregue no botão Weight/OFF quando a unidade estiver desligada.
Quando aparecer 0.0 no écran, suba para a plataforma.
O seu peso aparecerá no écran e a continuará a piscar enquanto permanecer na plataforma.

LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas… então…

- **Aparece “Lo” no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece “Error” durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece “----” após a medição do peso.**
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece “OL” durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **“Err C” aparece após ligar a balança.**
  O problema pode ser causado pela ligação entre a caixa do visor e a plataforma. Se este problema ocorrer, contacte a Assistência aos Clientes.